

THOÁI HÓA KHỚP GỐI VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

Thoái hóa khớp là căn bệnh phức tạp nhưng lại diễn tiến âm thầm nên rất khó phát hiện, đến khi bệnh trở nặng có thể gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm, ảnh hưởng tới sức khỏe và sinh hoạt hằng ngày. Người bị thoái hóa khớp gối nên lưu ý bên cạnh chế độ ăn uống cũng cần tuân thủ một số nguyên tắc để hạn chế cơn đau, kiểm soát triệu chứng của bệnh.

1. Tổng quan thoái hóa khớp.

Thoái hóa khớp gối (còn gọi là *thoái hóa sụn khớp gối*) là hiện tượng lớp đệm tự nhiên giữa các khớp (sụn) bị mài mòn. Khi tình trạng này xảy ra, xương của các khớp cọ xát với nhau mạnh hơn dẫn đến trạng thái đau, sưng, cứng, giảm khả năng di chuyển và đôi khi hình thành các gai xương ở vùng đầu gối.

2. Dấu hiệu của thoái hóa khớp gối.

Dấu hiệu sớm nhất nhận biết thoái hóa khớp gối là đau mặt trước khớp gối, xuất hiện tiếng kêu lạo xạo khi gấp duỗi, nhưng nhiều người thường chủ quan bỏ qua. Đến khi bệnh tiến triển nặng sẽ gây nên các biến chứng nguy hiểm, ảnh hưởng không nhỏ đến sinh hoạt và lao động hàng ngày của người bệnh.

3. Nguyên nhân của thoái hóa khớp gối.

Bệnh thoái hóa khớp gối thường xảy ra ở những người lớn tuổi, nhưng ngày nay dần có xu hướng trẻ hóa. Nguyên nhân thoái hóa khớp gối chủ yếu do lão hóa bởi tuổi tác, nhất là những người có tiền sử lao động chân tay nặng nhọc, mang vác nhiều, đứng lâu hoặc chế độ sinh hoạt thiếu khoa học và béo phì.

- Cũng có một số trường hợp thoái hóa khớp gối bởi chấn thương khớp như: đứt dây chằng khớp gối, vỡ, nứt lồi cầu dưới xương đùi hoặc xương chày hoặc nứt, vỡ xương bánh chè...
- Thoái hóa khớp gối có thể do lệch trục chi dưới, bởi bất thường về giải phẫu hoặc do tổn thương ở khớp gối bởi các nguyên nhân do viêm nhiễm...

4. Điều trị thoái hóa khớp gối.

Thực tế, khớp gối bị thoái hóa không thể phục hồi như cũ. Do đó, các phương pháp chữa thoái hóa khớp gối hiện nay chủ yếu tập trung vào các yếu tố sau:

- Giảm đau,
- Làm chậm quá trình tiến triển của bệnh,
- Phục hồi chức năng vận động của khớp gối,
- Hạn chế cũng như ngăn ngừa khớp biến dạng,
- Nâng cao chất lượng cuộc sống của người bệnh.



5. Kết luận.

Nhìn chung, nếu chưa biết *bị thoái hóa khớp gối nên làm gì*, người bệnh có thể tham khảo các biện pháp dưới đây, bao gồm:

- a) Giữ mức cân nặng hợp lý: Giảm cân nếu thừa cân để giảm trọng tải lên khớp.
- b) Tập thể dục thường xuyên: Phương pháp được kiến nghị là đạp xe, bơi lội, đi bộ thay vì chạy bộ.
- c) Liệu pháp thay thế: Chườm nóng, chườm lạnh, massage, châm cứu, sử dụng nẹp để cố định bảo vệ khớp, ...
- d) Chế độ dinh dưỡng phù hợp: cá biển - thực phẩm có chứa nhiều acid béo omega-3 – một loại chất kháng viêm hiệu quả; nước hầm từ xương ống hay sụn sườn bò, bê cung cấp rất nhiều chondroitin và glucosamin, là những hợp chất tự nhiên cấu thành sụn. Ngoài ra, những món ăn này còn bổ sung cho cơ thể lượng canxi dồi dào, tốt cho hệ xương khớp.
- e) Điều trị bằng thuốc giảm đau: paracetamol (acetaminophen); các thuốc kháng viêm không steroid: ibuprofen, celecoxib, etoricoxib, ... Ngoài ra, người bệnh cũng có thể sử dụng thuốc giảm đau dưới dạng kem hoặc gel bôi ngoài da thay vì uống. Các loại thuốc giảm đau tại chỗ này được cho là ít đem lại tác dụng phụ hơn, ví dụ như đau dạ dày, so với thuốc dạng uống.
- f) Tiêm nội khớp ⁱⁱ:
 - Tiêm steroid: Đối với trường hợp đau nhức khớp gối nghiêm trọng do thoái hóa, người bệnh có thể cần tiêm glucocorticoid hoặc corticosteroid trực tiếp vào khớp để giảm viêm, nhờ đó thuyên giảm tình trạng sưng cứng và đau nhức đầu gối. Tuy nhiên, đây không phải là giải pháp lâu dài vì đôi khi, steroid có thể góp phần bào mòn lớp sụn ở khớp gối.
 - Tiêm huyết tương giàu tiểu cầu: PRP là một chế phẩm máu có hàm lượng tiểu cầu cao gấp 2 – 8 lần so với lượng tiểu cầu trong máu bình thường. Tiêm huyết tương giàu tiểu cầu vào khớp gối bị tổn hại do thoái hóa có thể kích thích quá trình chữa lành thương tổn tại đây, từ đó đem lại hiệu quả giảm đau cũng như hỗ trợ cải thiện chức năng hoạt động của khớp gối ⁱⁱⁱ.
 - Tiêm axit hyaluronic (HA): cung cấp dịch giúp bôi trơn khớp gối, nhờ đó xoa dịu cơn đau và hỗ trợ khớp hoạt động.
 - Tiêm tế bào gốc: chủ yếu sử dụng các yếu tố tăng trưởng và tế bào gốc từ tủy xương hoặc mô mỡ (adipose) để kích thích mô mới phát triển thay thế cho các mô khớp đã bị tổn thương.
- g) Phẫu thuật khớp gối:

Nếu tình trạng đau nhức khớp gối liên quan đến thoái hóa trở nên nghiêm trọng, đồng thời bệnh nhân không đáp ứng tốt với các liệu pháp điều trị bảo tồn như trên, phẫu thuật sẽ là lựa chọn cần thiết. Nhìn chung, các loại phẫu thuật thoái hóa khớp gối thường được áp dụng có thể kể đến như sau: Phẫu thuật nội soi khớp gối, phẫu thuật thay khớp gối, phẫu thuật đục xương chỉnh trục,...

ⁱ [Knee Osteoarthritis - Physio-pedia \(physio-pedia.com\)](https://www.physio-pedia.com/Knee_Osteoarthritis)

ⁱⁱ Cập nhật điều trị thoái hóa khớp gối theo ESCEO 2019 và ACR/AAF 2019 – PGS. TS Lê Anh Thư

ⁱⁱⁱ [Knee Osteoarthritis Treatment \(arthritis-health.com\)](https://www.arthritis-health.com/Knee_Osteoarthritis_Treatment)